



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services**  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Calabazas**

Las calabazas crecen en Carolina del Norte, en septiembre y octubre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

### **Historia de la Calabaza**

La historia de las calabazas se remonta a varios siglos atrás. El nombre proviene del griego, de la palabra pepon que literalmente significa melón grande. Los franceses cambiaron la palabra pepon a pumpion y los colonos de estas tierras la modificaron a pumpkin.



La practica de fabricar Jack –o – Lanterns con las calabazas se originó en Irlanda hace varios siglos. A este figura fantasmal originalmente la llamaron Jack of the Lantern y luego simplificaron el nombre y quedó como Jack O'Lantern.

### **Características de la Calabaza**

La calabaza es un tipo de zapallo, una fruta que pertenece a la familia del género cucúrbita. Aunque por lo general son de color naranja, algunas son de color verde oscuro, verde pálido, amarillo, blanco, rojas o grises.

Si bien la calabaza es una fruta se le utiliza como vegetal.

La carne es un poco áspera y de sabor fuerte, por ello la mayoría de los pies de calabazas se elaboran en realidad con zapallos de invierno.

### **Calabazas y la Salud Humana**

- Las calabazas tienen un alto contenido de beta-carotene, la cual disminuye el riesgo de distintos tipos de cáncer.
- Las calabazas contienen vitamina A, vitamina C, potasio, fibra y hierro.

- Las calabazas previenen el endurecimiento de las arterias, problema que deriva en ataques al corazón y en apoplejía.
- Un estudio efectuado por el USDA indica que las dietas con alto contenido de calabaza tienden a disminuir el apetito, contienen poca grasa y pocas calorías, sin embargo contienen muchos nutrientes.



### **Semillas de Calabaza**

Las semillas de calabaza se pueden asar y comer como entremés, al igual que las semillas de girasol.

Son una buena fuente de hierro, zinc, ácidos grasos, potasio, magnesio.

### **Semillas de Calabaza y la Salud de la Próstata**

La hipertrofia benigna de la próstata se debe a un alargamiento de la glándula de la próstata y es una condición que afecta a muchos hombres después de los 50 años de edad. Una de las causas es que la testosterona sobre estimula las células de la próstata y las multiplica.

Los componentes del aceite de semillas de calabaza aparentemente interrumpen esta multiplicación de células, aunque todavía no se ha descubierto cómo es que este mecanismo funciona.

Las semillas de la calabaza contienen los mismos beneficios del aceite de semillas de calabaza, pero no se sabe qué cantidad es necesario comer para equiparar el efecto.

Los carotenos y el omega – 3 presentes en las semillas de calabaza podrían también ayudar a la salud de la próstata y están siendo estudiados.

Los hombres que consumen carotenos en su dieta diaria tienen menos probabilidades de tener problemas de próstata.

### **Semillas de Calabaza y Artritis**

Un estudio realizado en animales demostró que las semillas de calabaza disminuyen la inflamación en las articulaciones que ocasiona la artritis sin causar los efectos secundarios de algunas medicinas.

## Semillas de Calabaza y el Colesterol

Los fitosteroles son compuestos presentes en la plantas que tienen una estructura química muy similar al colesterol y, cuando están presentes en la dieta en cantidades suficientes se piensa que disminuyen los niveles de colesterol malo, aumentan la capacidad de respuesta del sistema inmunológico y decrecen los riesgos de ciertos tipos de cáncer.



En un estudio publicado en el Journal of Agricultural and Food Chemistry los investigadores listaron las cantidades de fitosteroles presentes en las nueces y semillas más consumidas en los Estados Unidos:

Nueces de Inglaterra (95 mg / 100 g).

Nueces del Brasil (113 mg / 100 g).

Semillas de calabaza (265mg/ 100g).

Pistachos (270 mg /100g)

Semillas de girasol (289 mg/100g).

Semillas de ajonjolí (400 – 413 mg / 100 g.)

## Propiedades de la Calabaza

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 116 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 116 gms
Agua	g	106.26	<b>Vitaminas</b>		
Energía	kcal	30	Vitamina C	mg	10.4
Proteína	g	1.16	Thiamina	mg	0.058
Total Grasas	g	0.12	Riboflavina	mg	0.128
Carbohidratos	g	7.54	Niacina	mg	0.696
Fibra dietética	g	0.6	Acido Pantotenico	mg	0.346
Azúcar	g	1.58	Vitamin B-6	mg	0.071
Grasa Saturada	g	0.060	Folate	mcg	19
Grasa Monosaturada	g	0.015	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.006	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	8565
<b>Minerales</b>			Vitamina E	mg	1.23
Calcio	mg	24	Vitamina K	mcg	1.3
Hierro	mg	0.93	<b>Fitonutrientes</b>		
Magnesio	mg	14	Fitosteroles	mg	14
Fósforo	mg	51	Beta Carotene	mcg	3595
Potasio	mg	394	Beta Cryptoxanthin	mcg	2488
Sodio	mg	1	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.37	Luteina y Zeaxantina	mcg	1740

Datos tomados del USDA

## Notas

- **116.** La información se refiere a 116 gramos de cualquier tipo de calabaza cruda.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**

